

専門的なアイデアをカジュアルに紹介
ぱんだ先生のスマイルアッププロジェクト③

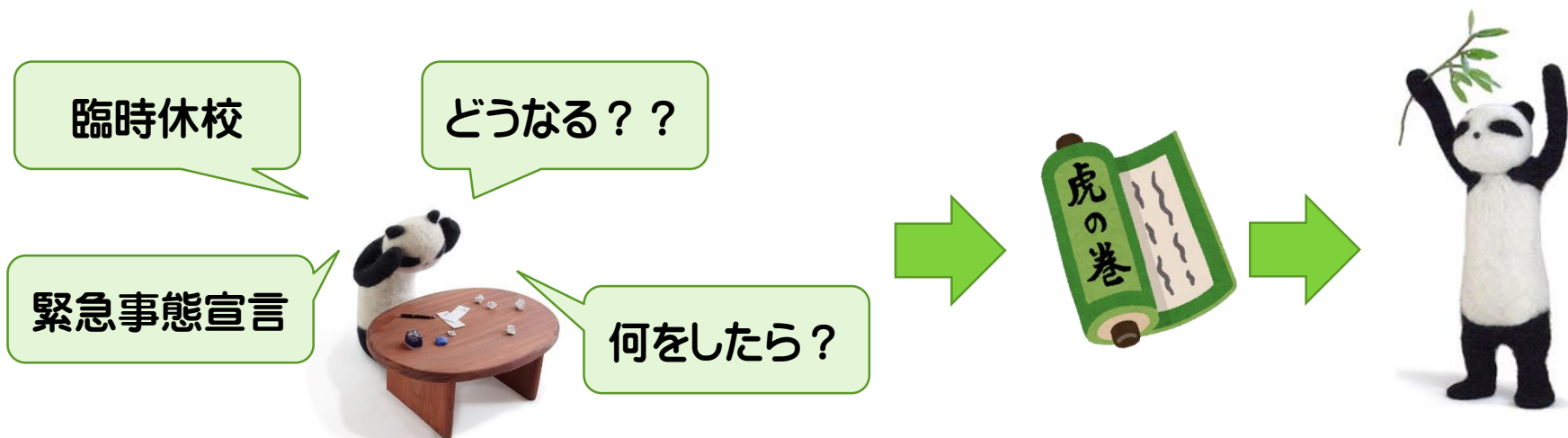
いっそのことレベリング ～今を活かしてレベルアップしちゃおう～

ドカッと空いた時間を活かしたら素敵だね
自分でかかげる ○○道
筋力 & 体力鍛えてからだレベルアップ
生活スキルで家族もにっこり♪



ぱんだ先生の スマイルアップ プロジェクト

- 未知でよくわからない見通しも立たない現在の事態は、不安で落ち着かないきもちになってしまうのはとっても自然なこと
- 落ちつかない中で、どうやって ころろ穏やかに、笑顔で、たくましく乗り切っていったらいいか、そんなころろのスキルを届けていきたいと思っています。
- 事態が落ち着いた時に、ころろがタフにたくましくすてきな笑顔に満ち溢れた姿でお会いできるのを楽しみにしていますね。



いきなりドカンと空いた時間を活かしてレベリング！

どこにも行けず、学校・習い事・塾・イベントなどなどがことごとくなくなり、空いてしまった時間をどうしてますか？

だらだら過ごし続けてしまうと、気力・意欲・学習力・集中力・体力・筋力などdown・・・

昼夜逆転

虚無



レベリング

- ①スマイルup活動追求
- ②やりたいこと学び道
- ③筋力・体力up
- ④生活スキルup
- ⑤生活リズムup



つつい食べちゃう・・・

生活リズムupのコツは後日配信

スマイルup活動を追求しよう

うれしい・たのしい活動



よっしゃー(達成感・満足感)活動



ほっこり・のんびり・リラックス活動



スマイルup活動は、

こころを元気にする強力なコツ！！

この機を活かしていろいろと追及してみよう



やりたいこと発見 & 自分らしい学び道

(時間がなくてできなかった) **やりたいこと追求の大チャンス!**

〇〇を一度一気に読み返したい。

画像編集のスキルを身につけたい。

イラストレベルを磨きたい。

バケツプリンを作ってみたい。

自分らしく目標かかげて進んでみよう

〇〇道: 「
」達成に向けて、日々精進していく!

例) カレー道: 「最高のスパイス配合」にむけて、日々精進!

スマイル道: 「人を笑顔にするスマイル」に向けて、日々精進!

したいこと、やってみたいこと、学びの追求など

〇〇道のはじめの一步を踏み出す大チャンス!



身体レベルup！思い通りにからだが動くって気持ちいい！

そうだ！からだを鍛えよう！



筋トレ、体幹トレ、ダンス、ヨガなど、室内身体レベルリング！

筋肉は一日してならず！

マッチョな時代もあったんだけどな・・・(遠い目)



お手伝いで生活スキルup！ 家族もうれしい♪一石二鳥！

料理、洗濯、掃除などなど、何か試しにやってみよう！



いきなり宣言して、家族をびっくりさせよう♪

「今日は俺が夕飯作っておくよ！」「掃除やっつくから、昼寝でもしてなよ」

「ケーキ作ってみたよ！」「洗濯物たたんでおこうか？」

初めての料理とかちょっと楽しいですよ♪

コパンダ(娘)からサプライズお手伝いされたら
うれしくて泣くわ・・・(想像して涙目)



レベルup 宣言 ~なりたい自分をかかげてみよう~

スマイルup活動

自分なりの学び道

道

そうだ！からだを鍛えよう！

お手伝いチャレンジ:生活スキルup

一つでもかかげてみてチャレンジしてみよう！
こんな事態だけどレベルupできたらかっちょいいね

